



大学生向けメンタルヘルスアプリの開発 ～ポイントは大学生目線のデザイン～

九州大学キャンパスライフ・健康支援センターの梶谷康介准教授、松下智子准教授、福盛英明准教授、大学院芸術工学研究院の金大雄教授、東島育美大学院生（当時）、サイバーセキュリティセンターの金子晃介准教授らの研究グループは、大学生向けのメンタルヘルスケアのためのスマートフォンアプリを開発し、その効果を検証しました。検証の結果、開発されたアプリを使用した大学生は、使用期間が2週間と短期間であるにもかかわらず、精神健康度の尺度(GHQ-12:General Health Questionnaire-12)が、非使用群と比べて有意に改善することが分かりました。またアプリのデザインについては93%が、使用感についても86%のユーザーが、“満足”“やや満足”と回答しました。本アプリの開発は、試作アプリを大学生に実際に使用してもらい、アンケートやログデータ解析の結果を元にブラッシュアップを重ねて完成に至りました(梶谷ほか, 健康科学, 39巻, 65-70, 2017; 梶谷ほか, 健康科学, 40巻, 33-34, 2018)。本研究は「大学生向けのアプリ開発からその効果の検証までを、精神医学と芸術工学という異分野の協力によって行なった点」が世界的にもユニークであり、今後の学生支援の新たな選択肢となることが期待されます。

本研究成果は、2020年9月26日(土)午前4時(日本時間)に国際雑誌 PLOS ONE に掲載されました(<https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0239592>)。

本研究は、科学研究費助成事業 (JP16K13031)、一般財団法人ヘルス・サイエンス・センター、および学内研究助成 QR プログラム(わかばチャレンジ)の助成を受けたものです。



(参考図) アプリの操作画面

日々の健康状態(食事、運動、睡眠、気分)をカレンダー方式で入力します。入力はピクトグラムを採用し、ユーザーに分かり易く表現しています。また精神疾患の簡易診断機能も備えています(機能の詳細は次ページ参照)。
※アプリのダウンロードは学内 LAN (kitenet/edunet) のみ可能です。

※使用時に専用の ID とパスワードが必要となります。
※学外の方はアプリをダウンロードできません。

研究者からひとこと：

コロナ禍で大学生のメンタルヘルスがとても心配です。まだ研究段階ではありますが、大学生目線で作成されたこのアプリが将来的に多くの大学で利用され、学生支援に役立てば嬉しいと思います。まずは学内での運用を目指したいと思います。

【お問い合わせ】 九州大学キャンパスライフ・健康支援センター 准教授 梶谷康介
TEL:092-802-5116(研究室)、092-802-5124(事務)
Mail: kkajitani@chc.kyushu-u.ac.jp

(詳細な情報)
【アプリの基本設計】



「きろく」では日々の心身の状態を記録します。
 「しんだん」は2段階で構成され、簡易診断(スクリーニング)の結果に基づき、疑わしい疾患についてさらに詳しく症状をチェックすることが可能です。疾患の重症度に応じて、セルフケアサイトへの誘導、キャンパスライフ・健康支援センターの紹介、近医クリニックの表示(Google Mapと連携)がされます。また診断された疾患をタップすると、それぞれの疾患について説明を見ることができます。
 「マイカルテ」では過去一週間の記録に応じて、簡単な助言・コメントが表示されます。自己の心身の状態に意識を向けさせることが、メンタルヘルスの維持・向上につながります。

